88

ಗೃಹವೈದ್ಯ

[ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ]

★

ಸಂಗ್ರಾಹಕರು.

ಶ್ರೀ| ಬಳ್ಕೂರು ಸುಬ್ರಾಯ ಅಡಿಗ,

ಗಂಗೊಳ್ಳಿ.

1957.

ಒಂದಾಣೆ ಮಾಲೆ

ಒಂದಾಣೆ ಮಾಲೆ

ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ, (ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ) ಒಂದು ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 16 ಪುಟಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಕ್ರಯ — ಒಂದಾಣೆ.

ಕ್ಷೇತ್ರ ವಿವರ, ಕಥೆಗಳು, ನಾಟಕಗಳು, ಕೀರ್ತನೆಗಳು —ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

1954ನೇ ಸಪ್ಟಂಬರದಿಂದ 1957ನೇ ನವಂಬರದ ವರೆಗೆ,
162 ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.
ಇನ್ನೂ, ಪ್ರತಿ ವಾರ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

15 ನಯೆ ಪೈಸೆ ಸ್ಟೇಂಪ್ ಕಳಿಸಿ, ಪುಸ್ತಕದ ಪಟ್ಟಿ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಒಂದಾಣೆ ಮಾಲೆ,
ಪ್ರಭಾತ ಆಫೀಸು,
ರಥಬೀದಿ, ಮಂಗಳೂರು-1.

ಗೃಹವೈದ್ಯ

೧. ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗ

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು: ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತು; ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕಾಹಿಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಘನರೋಗಗಳ ವರೆಗೂ ಇದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಎಕ್ಸರೇ (ಕ್ಷಕಿರಣ) ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದರೂ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲವು ಜೀವಕಣಗಳನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ; ಆ ನಾಶವನ್ನು ತುಂಬಲು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಆ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ರಸದಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅವು ಥಳಥಳಿಸುವುವು. ಮೀನು ಕೆಡದೆ, ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊರಡದೆ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯಲೆಂದು ನಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಮೀನಿನ ಮೇಲೆ ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಂಬೆಯಿಂದ ಜ್ವರ, ವಾತ, ಸಂಧಿವಾತಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಗುಣಹೊಂದುತ್ತವೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಮೃದು ಮಾಡಿ ಕೇಶಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತಲೆಸಿಡಿತಕ್ಕೆ: ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಗಂಧದ ಕೊರಡನ್ನು ತೇದು ಆ ಲೇಪವನ್ನು ೧೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮುಂದಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ, ತಲೆಸಿಡಿತ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಉರಿಯು ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಸಂದುನೋವು: ಎರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ೧/೨ ಔನ್ಸ ಜೇನು, ೨ ಕಾಳು ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪದಂತಾಗುವಂತೆ ಕುದಿಸಿ, ನೋವಿರುವ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ವಾಂತಿ: ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ಜೇನು ಬೆರಸಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದೊಂದೇ ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ತೀರುವ ವರೆಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಾರದು. ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಕಜ್ಜಿ: ೬ ಔನ್ಸ್ ತೆಂಗಿನಎಣ್ಣೆ, ೨ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ೨ ತೊಲೆ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ಕಹಿಬೇವಿನ ರಸ—ಇವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು; ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸೀಗೆಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಣ.

ಅಜೀರ್ಣ: ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ನಿಂಬೆರಸ, ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ರಸ, ಎರಡು ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಪಟಿಕಾರದ ಪುಡಿ—ಇವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಮರುದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದು.

ಅನಿದ್ರಾರೋಗ: ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಬಿಸಿ ನೀರು, ೨ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಓಮದ ಹುಡಿ, ೧/೪ ಔನ್ಸ್ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ೧/೪ ತೊಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ: ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ದನದ ಹಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶೀತವುಂಟಾದರೆ ನಡುವೆ ಮೂರು ದಿನ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ರೋಗವು ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದುವುದು.

ಅಪಸ್ಮಾರ: ೧/೪ ಔನ್ಸ್ ನಿಂಬೆರಸ, ೧/೪ ಔನ್ಸ್ ಆಡಿನ ಹಾಲು, ೧/೪ ಔನ್ಸ್ ನೀರು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಬೆರಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗಲೂ ಕೆಲವು ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಾಲ್ಕಾರು ವರ್ಷ ಹಳತಾದ ರೋಗವಾದರೂ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ತಲೆಶೂಲೆ ಬಾಧಿಸುವುದುಂಟು. ಒಂದರ್ಧ ಗ್ಲಾಸು ತಣ್ಣಗಿನ ಕಪ್ಪು ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬೆರಸಿ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯೆನಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ತೊಗಟೆ: ಇದರಿಂದ ಕೈ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಕೈ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಾಮ್ರ, ಹಿತ್ತಾಳಿ ಮುಂತಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಮೀನು ಬೇಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ವಾಸನೆ ಬಂದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಯಾ ನಿಂಬೆಯ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಆ ವಾಸನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು: ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೂ ದೇಹದಾಕಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಚ್ಛಿಸುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಿಗೂ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಣ್ಣ ಚೂರನ್ನು ಚಹದೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸುವಾಸನಾಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾರುವ ಮುಖಕ್ಕಂತೂ ಇದು ಆದರ್ಶ ಸಾಧನ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: ತೂಕ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು, ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವುದು, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಹಲ್ಲುರೋಗ—ಮುಂತಾದವುಗಳು ವಿಟಮಿನ್ Cಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ C ಧಾರಾಳ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಶರಬತ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ, ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಉಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ನೆಲ್ಲಿಯ ಶರಬತ್ ಆಗುವುದು. ನೆಲ್ಲಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಬಾಳೆ: ಬಾಳೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೆಲವು ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು. ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯು ರಕ್ತಭೇದಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ವಿರೇಚನಕಾರಿ. ಬಾಳೆಹೂ ಮೂತ್ರ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಔಷಧಿ. ಸುಟ್ಟ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸುಳಿಯೆಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಉರಿತಗ್ಗುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತಣ್ಣಗಿರಲು ಎಳೆ ಬಾಳೆಯೆಲೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟುವರು. ಬಾಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನೂ ಒಣ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ ಸುಟ್ಟು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಶ್ಲೇಷ್ಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ(ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್) ದಿವ್ಯೌಷಧ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ರಕ್ತ ಕಟ್ಟುವುದು. ಬಾಳೆಯ ಬೇರಿನಿಂದಲೂ ಎಲೆಯಿಂದಲೂ ತಯಾರಿಸಿದ ಫ್ಲಾಂಟೇಜೀ ಎಂಬ ಔಷಧ ಹಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನೂ ಹುಣ್ಣನ್ನೂ ಮಾಯಿಸುವುದು; ಕಿವುಡಿಗೂ ಔಷಧ.

ಮಾವು: ಹವೆಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕದಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೂ ಉಳಿಯುವುದು. ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಮಲಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಕ್ಷಯ, ಪ್ಲೀಹ ಮೊದಲಾದುವು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿಂದರೆ ವಾತ ಪಿತ್ತ ನಾಶ; ಜಠರಾಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ತಿಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಪಚನ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಕಾಯಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಬರಿದೇ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಪದಾರ್ಥದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ. ಮಲರೋಗವಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಬೀಜದ ತಿರುಳ(ಕೂಗಲೆ)ನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು: ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದು ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಹಣ್ಣು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಗುಣಹೊಂದುತ್ತವೆ. ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಶೂಲ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಆಯಾಸ, ದಾಹ— ಮೊದಲಾದವು ಪರಿಹಾರ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಬೇಲದಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಶಮನ ಹೊಂದುವುದು. ಬೇಲದಹಣ್ಣಿನ ೧/೪ ತೊಲೆ ಬೀಜ ಹುರಿದು ತಿಂದರೆ ಅತಿಸಾರ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬೇಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಕುಟ್ಟಿ ಸೋದಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬದಲು ಅರೆಗಾಯಿಯನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತದೆ; ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಾನಸ್: ಇದಕ್ಕೆ ಅನಾಲಸ್ ಎಂದೂ ನಾಮಾಂತರವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಲಸ್ಯ, ಜಡತೆ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ತಿಂದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಶಮನವಾಗುವುವು. ದಿನಾಲೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳದ ಉಪದ್ರವ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಯಾ ರಸ ಕುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಕೈವಿಷ ಹಾರಿಹೋಗುವುದು. ಹಣ್ಣು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಳಗೆ ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತಿಂದರೆ ಅರುಚಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳು ದೂರಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಚೂರ್ಣ ಹಾಕಿ ತಿಂದರೆ ಬಹುಮೂತ್ರ ಗುಣಹೊಂದುವುದು. ಮಧುಮೇಹದವರೂ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಸೌತೆ: ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ಕ್ಷಯ, ಪ್ಲೂರಸಿ (ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗ) ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಗಳ ಒಳ್ಳೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧವಾಗಬಹುದೆಂದು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ಹಾಲು: ಕಂಪೆನಿಯ ಸ್ನೋ ಕ್ರೀಮುಗಳ ಬದಲು ಸೌತೇಕಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಡಿರಿ. ಅನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಹಿಂಡಿಬಿಡಿರಿ. ಈ ರಸವೇ ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ಹಾಲು. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಗಸೆ ಎಲೆ, ಹೂ: ವರಸೆ ಜ್ವರಕ್ಕೆ: ಎಲೆಯ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಮೂಗಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ವರಸೆ ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಕಫ ಬಿದ್ದು ತಲೆಸಿಡಿತವೂ ಹೋಗುವುದು.

ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೆ: ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆಯೇ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಾಕಬೇಕು.

ಗಾಯಕ್ಕೆ: ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಮಾಯವಾಗುವುದು.

ಸಂದುವಾತಕ್ಕೆ: ಕೆಂಪು ಅಗಸೆಯ ಬೇರನ್ನು ಕಲಗಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಚ್ಚಬೇಕು, ಲೇಪ ಆರಿದಂತೆಲ್ಲ ಪುನಃ ಪುನಃ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಇರುಳುಗಣ್ಣಿಗೆ: ಎಲೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಪಲ್ಯಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಉಂಡರೆ ಗುಣಕಾರಿ.

ಕಫ ಕೆಮ್ಮು: ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿ ಮೂರು ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಫವಿಕಾರ: ಮೇಲಿನ ತೊಗಟೆ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಚಮಚೆಯ ವರೆಗೂ (ರೋಗಿಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ) ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ತುಳಸಿ: ತುಳಸಿಯ ರಸವು ವಿಷದಿಂದ ಮರಣೋನ್ಮುಖನಾದವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು. ಕಫನಾಶಕ ಗುಣವಿದೆ. ತುಸು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಚಳಿಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಜೇನುನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ—ಇವುಗಳ ಕಡಿತದ ನೋವು ತುಳಸೀರಸದಿಂದ ಅಳಿಯುವುದು. ತುಳಸೀ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಚೇಳಿನ ಹೊಡೆತದ ವೇದನೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿನೋವು, ಥಂಡಿಗೆ ತುಳಸಿಯು ಒಳ್ಳೇ ಔಷಧಿ.

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಎರಡು ಮೂರು ಹಿಡಿತುಂಬಾ ತುಳಸಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ತುಳಸಿ ಗಿಡದ ದಪ್ಪನೆಯ ಬೇರನ್ನು ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೆಯ್ದು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೆಯ್ದ ಔಷಧವು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಪುನಃ ಬೇರೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಔಷಧಿ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣವಾಗದಿರುವ ವರೆಗೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ನಾಗರಹಾವಿನ ವಿಷವನ್ನು ಔಷಧಿಯು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಹಾವು ಕಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟವನು ಬದುಕುತ್ತಾನೆ.

ಕಹಿಬೇವು: ತೊಗಟೆ: ಕಹಿ ಟಾನಿಕ್ಕಿಗೂ ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಜ್ವರ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕ್ವಿನೀನ್ ಬಳಕೆಯ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿತ್ತು. ಮಲೇರಿಯದಿಂದ ಎದ್ದವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಬೇವಿನ ಔಷಧ ಉಪಯೋಗಿ.

ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಗಟೆಯ ಒಳ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಘೋರ, ಸಿಡುಬು, ಕೋಟಲೆ— ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಬೇವಿನ ಕಷಾಯ ಔಷಧ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾವು ಕಡಿದರೂ ಬೇವಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಕೊಡು ತ್ತಾರೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೂ, ಗೊನೊರಿಯಾ, ಸಿಫ್ಲಿಸ್ ಮೊದಲಾದ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಿಗೂ ಈ ಕಷಾಯವೇ ಉತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

ಆವಿಸ್ನಾನ: ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬರುವ ಬಾಣಂತಿ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಬೇವು ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಸ್ತ್ರ ಅದ್ದಿ ಬಾಣಂತಿಯ ಮೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜು ತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇಯುವ ಪಾತ್ರವನ್ನೇ ಬಾಣಂತಿ ಮಲಗುವ ಮಂಚದ ಅಡಿಯಿಟ್ಟು, ಅದರ ಆವಿಯು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಆವಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಣಶುಂಠಿ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯಮಾಡಿದರೆ ಕ್ವಿನೀನಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕಾಮಾಲೆ ಕಾಹಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇವುಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನು ಮತ್ತು ಒಣಶುಂಠಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಲೆಗಳು: ಆಗತಾನೆ ಕೊಯ್ದ ಹಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದಿಷ್ಟು 'ಹಿಂಗು' ಸೇರಿಸಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಂತೆ ಜಗಿದು ಆ ರಸವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಜೀರ್ಣಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೂರಾಗುವುವು. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಉಂಟಾದ ಬಾವು, ಹುಣ್ಣು ಮೊದಲಾದುವು ನಿಲ್ಲುವುವು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಾವು ಕಡಿದರೆ ಅದು ವಿಷದ ಹಾವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಗಿಯಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಸೊಪ್ಪು ಕಹಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ.

ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜಾಡ್ಯಗಳು ತಲೆ ದೋರಿದಾಗ ಬೇವುಸೊಪ್ಪು, ಕರ್ಪೂರ, ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಕಾಯಬಹುದೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಜನರಿಗಿದೆ. ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಹುಣ್ಣು

ಅಥವಾ ಬಾವುಗಳಾದಾಗ ಬೇವಿನೆಲೆಯ 'ಪೋಟೀಸು' ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಮಾಡಿದ ಬೂದಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಣೆಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯುಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನೆಲೆಯ ಹುಡಿ ದಿವ್ಯೌಷಧ. ಬೇವಿನೆಲೆ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಇತರ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಲಾರವು. ಉಷ್ಣದಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗೆ ಬೇವಿನೆಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಉಷ್ಣವೆಲ್ಲವನ್ನು ಎಲೆಯು ಹೀರಿ ಕಣ್ಣು ಶುಭ್ರವಾಗುವುದು.

ಬೇವಿನೆಲೆಯ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳಗಳ ಬಾಧೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣ ಕಡಮೆಮಾಡಲು ಬೇವಿನೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುವರು. ಜ್ವರ ತಲೆಗೇರಿದಾಗ ಅದನ್ನಿಳಿಸಲು ಬೇವಿನೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಣೆಗೂ ಮೈಗೂ ಹಚ್ಚುವುದಿದೆ. ಅಸಹ್ಯ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು ರೋಗ ತಗಲಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಹಿಬೇವಿನೆಲೆಗಳ ರಸ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಯಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೂ ಬೇವಿನಮರದ ನೆರಳು ಲೇಸು.

ಹಣ್ಣು: ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಬೆಳಗೆದ್ದು ಸುಮಾರು ಆಱು ಕಾಳುಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ದೂರವಾಗುವುದು. ಹಣ್ಣನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುಡಿಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಕಾಳುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಕೊಪ್ಪರ್ ಸಲ್ಫೇಟ್' (ಮೈಲುತುತ್ತು) ಬೆರಪಿ ಮುಲಾಮು ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೇ ಬಾರಿ ಹಚ್ಚುವಾಗ ದುರ್ಮಾಂಸವೆಲ್ಲ ಕಳಚಿಹೋಗುವುದು. ಆದರೆ ಮೈಲುತುತ್ತನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ತುಂಬಾ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಮುಲಾಮನ್ನು ವಾತಸಂಬಂಧ ನೋವುಗಳಿಗೂ ತಲೆಶೂಲೆಗೂ ಅಮೃತಾಂಜನದಂತೆ ತಿಕ್ಕಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಜೇನುತುಪ್ಪ: ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಸಣ್ಣಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೊದಲಾದುವು ಗುಣಹೊಂದುವುವು. ಮೂತ್ರರೋಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುವುವು. ಮುಖದ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೂ ಗಾಯಗಳಿಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಜೇನನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಸತ್ವಹೀನವಾಗುವುದು.

ಅನಿದ್ರೆಗೆ: ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೋಗ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ವಾಸರೋಗಗಳಿಗೆ: ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಸಾಸಿವೆ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ಗಂಟಲುರೋಗವಾದಾಗ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಜೇನನ್ನು ಬೆರಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ದಣಿವು, ಗಂಟಲುರೋಗ, ಹೃದಯದ ಅಶಕ್ತಿ, ಟೈಫೈಡ್, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಮಧುಮೇಹ (ಡಾಯಬಿಟೀಸ್) ಮೊದಲಾದ ಕಾಹಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಜೇನು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸಿನಷ್ಟು ಬಾರ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಜೇನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಡುವುದು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಗೋಮೂತ್ರ: ಭೇದಿಗೆ; ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಸೋಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೆವೋ ಅಷ್ಟು ಸಾರಿ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫಕ್ಕೆ: ಗೋಮೂತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆರೋಗಕ್ಕೆ: ಸಕ್ಕರೆ ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಾಹಿಲೆಗೆ: ಗೋಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಅರಸಿನ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಪಾಂಡು ರೋಗಕ್ಕೆ: ಪ್ರತಿದಿವಸ ಮುಂಜಾನೆ ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಸೋಸಿ ೨೧ ಅಥವಾ ೪೨ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀರುಳ್ಳಿ: ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಔಷಧಿಗೆ ಬಿಳಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ: ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಯಾದರೆ, ಪರೆಗಟ್ಟಿದರೆ, ನೋವು ಉಂಟಾದರೆ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ದಿನಾಲೂ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ರಸದ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇರುಳುಗಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತಲೆಬೇನೆ: ಮಲಮೂತ್ರಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಹಾಗೂ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಡ್ಡೆಯ ರಸ ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಔನ್ಸಿನಂತೆ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂರ್ಛೆ: ಜಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪಿದರೆ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಮೂಗಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು.

ಕೂದಲು ನರೆತ: ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಪ್ಪಾಗುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ವರ ಹಾಗೂ ವಾಯುವಿಕಾರ: ಅಣಲೆಕಾಯಿ, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಪಿನಾರಿ ಬೇರು–ಇವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿ ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಮಾಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ಅದೇ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಗುಣವಾಗುವುದು. ಭೂತಪ್ರೇತಗಳ ಪೀಡೆಗೂ ಇದೊಂದು ಔಷಧ.

ರಕ್ತಪಿತ್ತದಿಂದ ಮೂಗುಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿದರೆ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಸೇದಬೇಕು. ಉರಿಮೂತ್ರದವರು ಇದರ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾಲೂ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ದಿನಾಲೂ ಎರಡೆರಡು ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರೋಗಿಗಳು ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ದಿನಾಲೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿಷದ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿದರೆ ನೋವು ದೂರಾಗಬಹುದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ರಕ್ತದ ಅತಿಒತ್ತಡ (High blood pressure)ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಠರೋಗ, ಕ್ಷಯರೋಗ ಮೊದಲಾದ ಕಾಹಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದು ಪಚನಶಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ B ಮತ್ತು C ವಿಟಾಮಿನುಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿಯೂ A ವಿಟಮಿನ್ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಯೋಡಿನ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟೆಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫರಿಕ್ ಆಮ್ಲವೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ನ್ಯೂನತೆಯ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ತೀವ್ರ ಉಪಶಮನಕಾರಿಯೆಂದು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ವಾಯುಶೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (ಇಂಜೆಕ್ಷನ್) ವಿಚಿತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಔಷಧ ತಯಾರಕರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪ್ಪು: ಊಟದ ಬಳಿಕ ತುಸು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಮಾಡಿ ನುಂಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ನಾಶವಾಗುವುದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಶುಭ್ರತೆಯೂ ಕ್ರಿಮಿನಾಶವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸಾಸಿವೆಯೆಣ್ಣೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ರಕ್ತಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆ ವೇಳೆ ನಿತ್ಯದಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾತರೋಗನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿರುಬಟ್ಟೆಯನ್ನದ್ದಿ ಅದರಿಂದ ಜಮಖಾನೆ ಮುಂತಾದ ದಪ್ಪ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅವು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುವುವು. ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ದಿನಾಲೂ ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ ಹಾರಿಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅವನ್ನು ಮೊದಲು ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ತುಸು ಹೊತ್ತು ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತುಸುಹೊತ್ತು ಉರಿದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಖಂಡಿತ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಉಷ್ಣದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಿಂದರೆ ಉಷ್ಣದ ಅನುಭವ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ಉಪ್ಪುನೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಸಮುದ್ರಸ್ನಾನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನದ

ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರಸಿ, ಅದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನಾಗಲೀ ಉಪ್ಪನ್ನಾಗಲೀ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಎಳೆದು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೂಗು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆಯಿಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು.

೨. ಕೆಲವು ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಹಿಲೆಗಳು: ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಹಿಲೆಗಳ ಕುರಿತು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಎರಡು ಮಾತು ಬರೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನಂತಹ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಡುಕು ಸಂಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧೂಳು, ನೊಣ, ಪ್ರಖರ ಪ್ರಕಾಶ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಓದುವಾಗ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವಾಗ ಬೆಳಕು ಭುಜದ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಬಂದು ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಧೂಳಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೂ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ತಂಪಿನ ಕನ್ನಡಕ (goggles)ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗಿ ಪಿಚ್ಚು (ಹಿಗ್ಗು) ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೋರಿಕ್‌ಪುಡಿ ಕಲಸಿದ ನೀರಿನಿಂದಾಗಲೀ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದಾಗಲೀ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರುಬರುವುದು. ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ರೆಪ್ಪೆ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೀಪದ ಸುತ್ತಲೂ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ವರ್ತುಲಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣಿನೆದುರು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚುಕ್ಕೆ ಹರಿದಾಡುವಂತೆ ತೋರುವುದು—ಇವೆಲ್ಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಜನನವಾದ

ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಮುಲಾಮು ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರ ಕಣ್ಣುನೋವುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ತ್ರಿಫಲಚೂರ್ಣವನ್ನು ೪ ತೊಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ತಿಳಿನೀರನ್ನು ಮೂರು ಮೂರು ತೊಟ್ಟಿನಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ದೂರಾಗುವುವು.

ತಲೆಶೂಲೆ: ತಲೆಶೂಲೆಯು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯಾ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಲಶುದ್ಧಿಯ ಕಡೆಗೂ ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಡೆಗೂ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಎನಿಮಾ (Eneme) ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ (Over work) ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಆಯಾಸದಿಂದಾಗಲೀ ಉಂಟಾದ ತಲೆಶೂಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಗಾಳಿಬೆಳಕುಳ್ಳ ಶಾಂತವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ತಲೆಶೂಲೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಸಾಧಾರಣರೀತಿಯ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಮೆಂಥಾಲ್ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದುವುದು.

ರಕ್ತದೇರಿಕೆಯ ತಲೆಶೂಲೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಉಪಶಮನ. ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಪಂಚೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ರುಮಾಲು ಸುತ್ತಿದಂತೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯು 'ಕಸ'ದ ತಲೆಶೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿ. ತಲೆಶೂಲೆಯ ವಿಧ (type)ವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಕಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ತರದ ತಲೆಶೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಬುರುಡೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. ತಲೆಶೂಲೆಯು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತೆಯೇ

ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ರೋಗದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ.

ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ:—ತಲೆ ಶೂಲೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಎನಾಸಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವಂಥ ಚಟವನ್ನು ಎಂದೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕೆಡುಕೇ ಹೊರತು ಲಾಭವಿಲ್ಲ.

ಶೀತ: ಶೀತವೇ ಹತ್ತಾರು ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತಲೆನೋವು, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ, ಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ, ಕಿವುಡು, ಅತಿಸಾರ, ಪಕ್ಷಘಾತ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಉಬ್ಬಸ, ಪ್ಲೂರಸಿ, ವಾತ, ಸ್ವರಭಂಗ, ಬಹುಮೂತ್ರ, ಹಲ್ಲುನೋವು—ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಶೀತ ದಿಂದಲೇ ಆವಿರ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೀತವಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಆತ್ಯಗತ್ಯ

ಸಾಧಾರಣ ಶೀತವಾದರೆ, ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಕಂಬಳಿಹೊದ್ದು ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಬಿಸಿನೀರು ಶೀತವನ್ನೆಳೆಯು ವುದು; ಮತ್ತು ಕಂಬಳಿಯು ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರು ಹರಿಸುವುದು; ಹೀಗೆ ಶೀತ ಪಲಾಯನಮಾಡುವುದು.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಟ್ಟರೆ ಶೀತ ಓಡಿಹೋಗುವುದು.

ಶೀತ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೆವರು ಸುರಿವ ವರೆಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ವೇಳೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಒಂದು ಕೊಡ ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೀತವುಂಟಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕಳೆದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಾದಸ್ನಾನಮಾಡ ಬೇಕು. ಪಾದಗಳು ಬಹುಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬಿಸಿನೀರಸ್ನಾ ಗಲೀ ಅದಕ್ಕೆ ತುಸು ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಬೆರಸಿಯಾಗಲೀ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೈ ಬೆವರುತ್ತಿರಲಿ. ಸೌಮ್ಯ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ; ಶೀತವಾದಾಗ ೭ಳ ತಾಸು ಉಪಶಮನಮಾಡುವುದೂ ಉತ್ತಮ. ಬಿಸಿಲು ಶೀತದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತಕ್ಕೆ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ತಕ್ಷಣ ಫಲ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಅಗಸೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ನೀಲಗಿರಿಯೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಸಿ, ಬೆಚ್ಚಗಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ನೀಲಗಿರಿಯೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಸಿ, ಬೆಚ್ಚಗಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೀತವಾದರೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:—ಸುಮಾರು ೭ ಕಾಡುತುಳಸಿಯ ಎಲೆ, ೫ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ೨ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಶುಭ್ರ ಹಾಗೂ ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಿಂಡಿ ರಸತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ: ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಈ ರೋಗ ತಲೆದೋರುವುದು. ಹೊಸದಾದ ಉರುಳುಗಡ್ಡೆ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಮೊದಲಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೊತ್ತಿಗೆ ೨–೩ ಔನ್ಸ್ ಸಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಹೊಸ ಹಾಲನ್ನೂ ತುಸು ಉರುಳುಗಡ್ಡೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಸಡು ಊದಿ ನೋವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೊಟೆಶಿಯಂ ಕ್ಲೋರೇಟಿನಿಂದಾಗಲೀ, ಪೊಟೆಶಿಯಾ ಪರಮಾಂಗನೇಟಿನಿಂದಾಗಲೀ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ 'ಬೋರೋಗ್ಲಿಸರಿನ್'ನ್ನು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ಟರ್ಪೆಂಟೈನಿನಿಂದಾಗಲೀ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಿತ್ತವಿಕಾರ: ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಜೇನನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೧೨ ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮಿಕ್ಕ ವೇಳೆ ನಿತ್ಯದಂತೆ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆತಿರುಗು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ತಳಮಳ, ಬಾಯಿಯ ಕಹಿ, ನೈಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಕೆಂಪಿನಂತಹ ಪಿತ್ತದೋಷಗಳು ದೂರಾಗುವುವು.

ವಿಷಜಂತುಗಳ ಕಡಿತ: ಒಂದು ಜಾತಿಯು ಚೇಳು ಅದೆಷ್ಟು ವಿಷಮಯವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಕುಟುಕಿದೊಡನೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನು ಮೂರ್ಛೆಹೋಗುವನು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರ ಉರಿಯನ್ನು ತಾಳಲಸಾಧ್ಯ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೀಗಿದೆ:—

ಬಿಳಿ ಕಣಗಿಲೆ ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು; ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯದಿಂದ ಚೇಳು, ಹಾವುಗಳ ವಿಷವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಹುದು.

ಸರ್ಪದ ಕಡಿತ:—ಸರ್ಪ ಕಚ್ಚಿದರೂ ವಿಷ ಏರಬಾರದೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಬೇವಿನೆಲೆ ಜಗಿಯುವವರ ಮೇಲೆ ಸರ್ಪವು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಾರದು.

ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದೊಡನೆಯೇ ಅವನಿಗೆ ಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸಿನೊಡನೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ಕಹಿಯೆನಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಹಾವಿನ ವಿಷ ತಗಲಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಹಾವಿನ ವಿಷ ಇನ್ನೂ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು; ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಆ ರಸವು ಕಹಿಯೆನಿಸಿದಾಗಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಬೇವು ಮತ್ತು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ೧॥ ಕುಡುತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಬಹುಶಃ ವಿಷವು ಇದರಿಂದ ಉಪಶಮನಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲನೋವು:—ಗಂಟಲನೋವು ಗುಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಗಂಟಲೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಲೇಸು.

ಒಂದು ಚಮಚೆ ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು—ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯಮಾಡಿರಿ. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಫಿಯಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರದೊಳ

ಕಾವಿನಿಂದಾಗಲೀ ಶೀತಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಟಲು ಒಣಗು ಯಿಂದಾಗಲೀ, ಕಿರುನಾಲಗೆ ಗಂಟಲಗ್ರಂಥಿ(ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್)ಯು ಪ್ರಕೋಪ ದಾಗಲೀ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಗಂಟಲನೋವು ಗುಣಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ: ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಬೆವರು ಕಜ್ಜಿಗಳಿಗೆ: ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪಾಲಷ್ಟು ಪನ್ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸವರಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸೆಖೆಯಿಂದ ಮೂಡುವ ಬೆವರುಕಜ್ಜಿಗಳು ಮಾಯವಾಗುವುವು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ: ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಆಗುವುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿಸಿ ಶಾಖಕೊಡುವುದು ಹಿತಕರ.

ಅತಿ ವಾಂತಿಗೆ: ನವಿಲುಗರಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮಮಾಡಿ ಅದರ ಮೂರು ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತಿ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಜಲಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಆಗ ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಗುಣಕಾರಿ ಔಷಧ.

ಅರೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ: ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಒಣ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ: ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಾಡಬೇಕು. ೨ ತೊಲೆ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ: ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಗೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆಯೇ ಕುಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ರಕ್ತದೋಷದಿಂದ ಚರ್ಮವು ಕಲೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ಮೈದೊಗಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ.

Edited, Printed & Published by K. V. Shenoy
at The Prabhat Printers, Ltd., Mangalore.